

时势顺逆之心安集：压力？哪用怕！

方太太的厨艺相当棒

李太太是她的邻居

这天李太太和她逛超市

发现她竟然只买了很少食材！

诶！你厨艺那么了得

为甚么今天买那么少菜？

你儿子吃得饱吗？

他忙得整个星期都没有回家吃饭了

都不用做他的份儿了

老是要上前线工作

真的很危险！

方太太看着李太太的购物车

诶！那你买那么多食材干么？

要知道我女儿心直口快

她因为跟同事意见不合而吵架

同事们都不愿意跟她一起吃饭

所以从上个星期开始就要说自备午餐盒

唉……

专家有话儿

即使子女长大

父母仍然会为他们的事而忧心

例如，子女的工作

但，假如父母把事情愈想愈坏

认为子女的工作辛苦到承受不了

甚至会遇到危险

感到忧心或者烦躁

可能会坐立不安、失眠

有些父母更会不断打电话给子女

追问他们的近况

令子女感到更大压力

处理贴士

理性分析

当我们极度担心的时候

可能会太死心眼儿

吓怕自己

记紧

我们担心的东西不一定会发生

学习多角度跟理性分析

避免钻死胡同

从压力中学习

不用过于担心子女工作的问题

每一份工作都有学习的地方

其实压力也是一种动力

假如子女能处理好

还可以从压力中学习呢

照顾自己

如果我们能好好照顾自己

子女就不用经常担心我们

他们的压力自然也会减少

参与自己喜爱的活动

帮助分散注意力

可以减少焦虑的时间

方太太和李太太会怎样做？

回家以后

方太太用手机发短讯给儿子

儿子，工作时要小心呀！

儿子下班回家

又拍拍他的肩膀

表示对他的信心与支持

而李太太呢？

她趁着女儿回家吃饭

试着开解她的工作压力

又答应她会好好照顾自己

我现在学会用手机发讯息跟朋友聊天

所以你不用担心我在家中发呆

专家提示

要紧记

当我们过于担心子女的事的时候

可以尝试

多角度和理性分析

明白压力不一定不好

压力也可以是一种动力

照顾好自己

就可以减轻子女的压力

参与活动

也可以减少焦虑时间